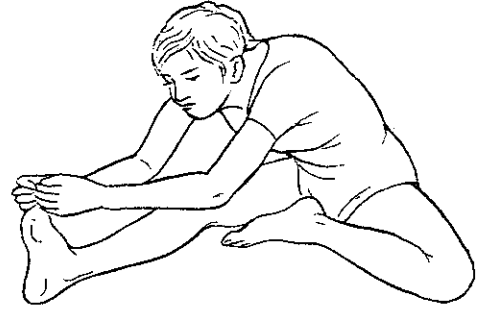


b.脚後面



足を台の上に乗せてからだを前に曲げる。太腿部背面のストレッチング。

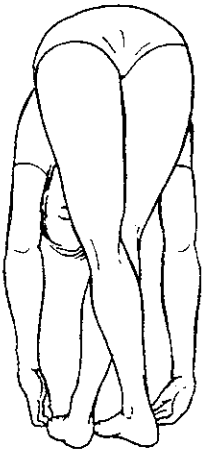


左足を曲げて踵を右太腿のつけ根につける。背を伸ばし、それをできるだけ保っておいて前屈する。両手で足先を握り、向う脛の方に引いて足底の筋の伸展をはかる。

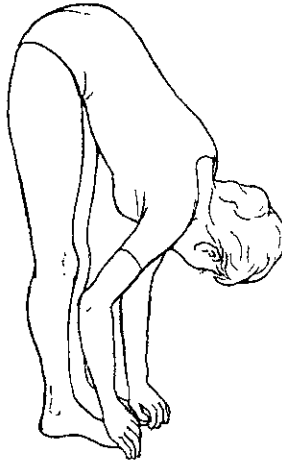


長座姿勢から背を伸ばしたままでからだを前に曲げる。柔らかい人は足先を自分の方に引くのがよい。腰と大腿部のストレッチ。

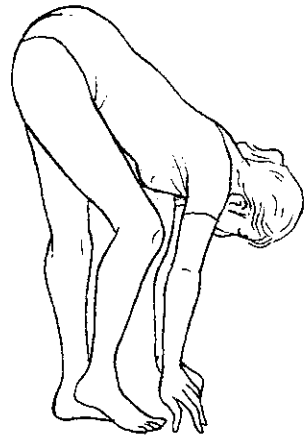
立て膝脚(この場合は右膝)に体重をかけて上体を前方に移す。



左足を右足に交叉させ、ゆっくりと前屈する。後脚の膝を曲げてはならない。



腰と大腿の後ろのストレッチング。腰を伸ばしてからだを深く曲げる。



片方の脚を曲げ、反対側の脚をしっかり伸ばす。



片方の伸脚

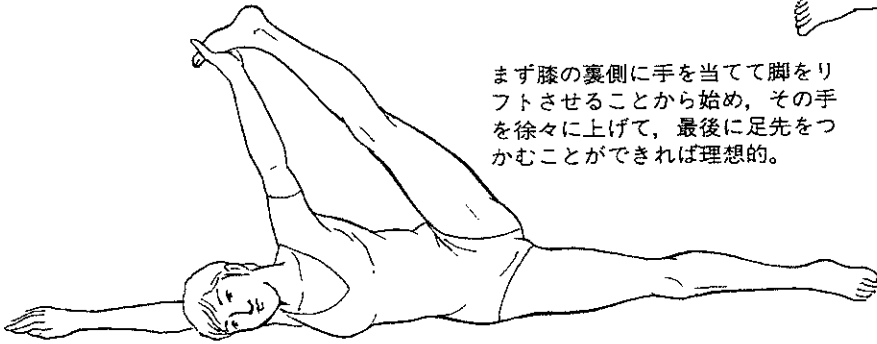


一方の脚を真横にして台などにのせる。そして、その方向に上体を真横に曲げる。



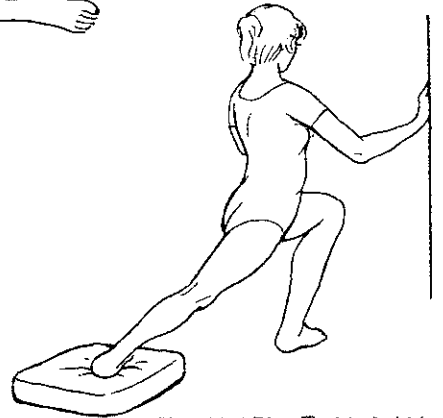
膝と足を胸にかかえ込む。

両膝を立てた姿勢から、一方の膝を交互に内側に倒す。



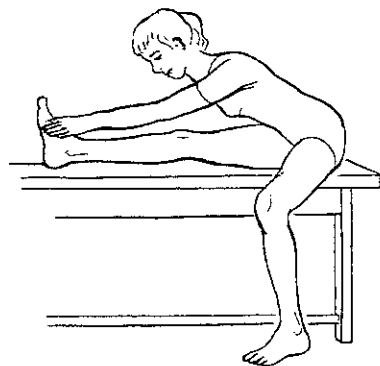
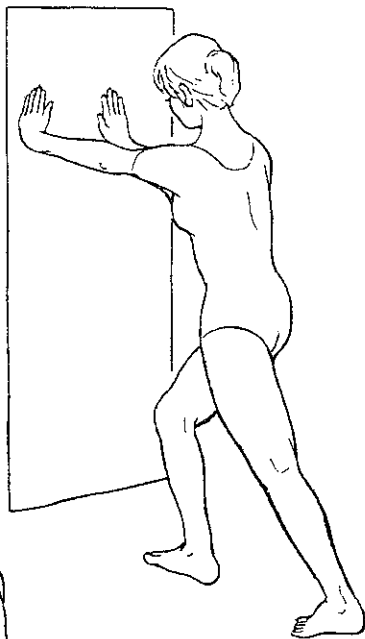
まず膝の裏側に手を当てて脚をリフトさせることから始め、その手を徐々に上げて、最後に足先をつかむことができれば理想的。

クロスさせた脚の膝を反対の腕で強く押す。

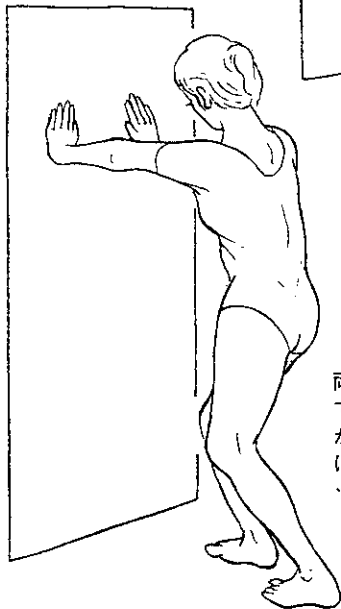


壁と反対側の足でからだを支え、もう一方の脚を壁から離して腰を沈める。

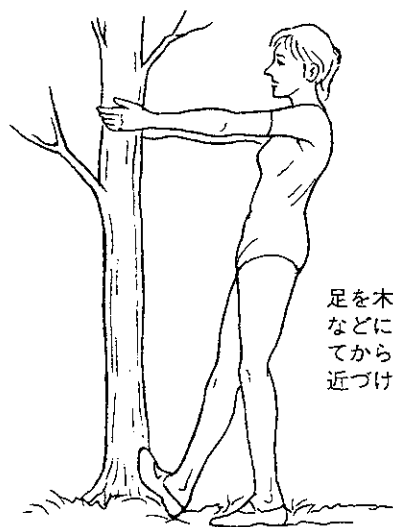
固定物に向かって両足を前後に広目に開く。前膝を曲げ、後ろ脚を伸ばす。後ろの踵を地面に押す。ふくらはぎのストレッチ。



台に片脚を伸ばしてのせる。つぎにからだを前に曲げる。



両足の間隔をせばめて、体重を後ろ足にかけ、両膝を深く曲げてアキレスストレッチ。

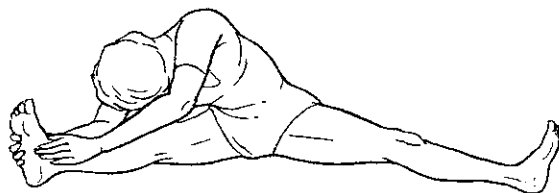


足を木の幹などに当ててからだを近づける。

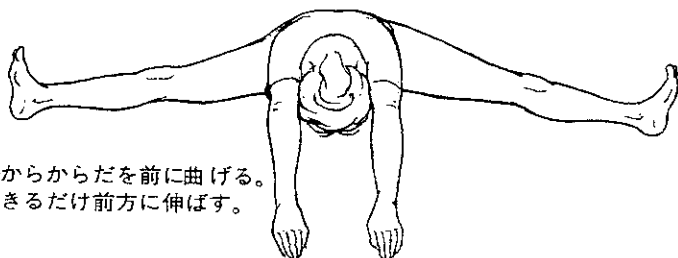
c. 太腿内側と外側



両足底を合わせて、踵を内股中央部(鼠径部)に引き込む。背を伸ばす。



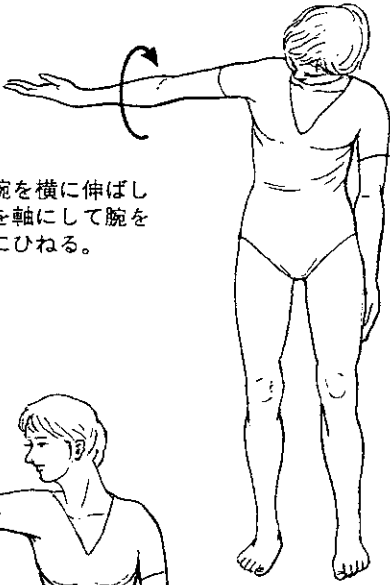
開脚した足の方からからだを曲げる。



開脚姿勢からからだを前に曲げる。両手をできるだけ前方に伸ばす。

8. 腕をストレッチ

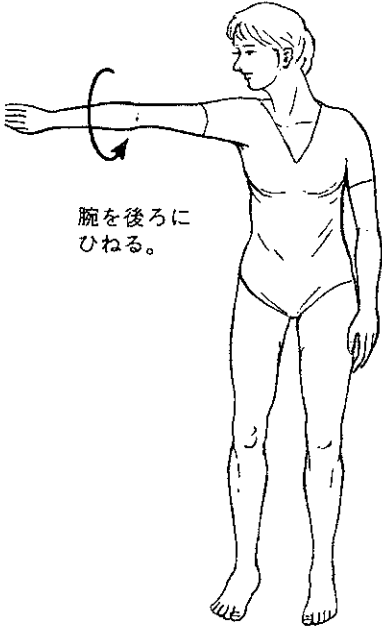
右腕を横に伸ばし
肩を軸にして腕を
前にひねる。



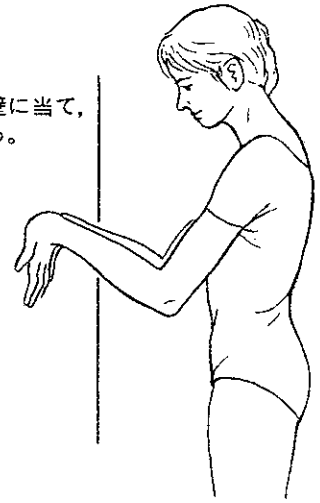
指を膝の方へ向けて、手の掌と膝
で馬位をつくる。腰をゆっくり踵
の方向に引きおろす。



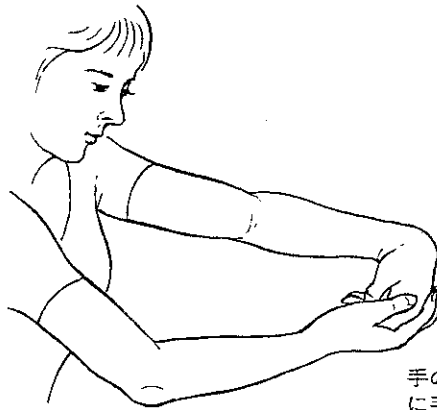
腕を後ろに
ひねる。



手の掌を壁に当て、
肘を沈める。

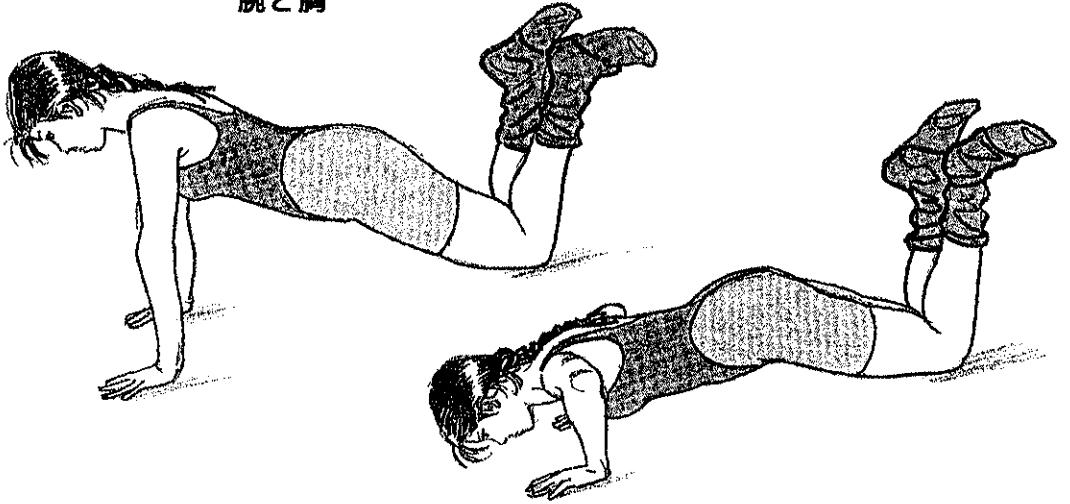


手の掌が腕に近づくよう
に手首を曲げる。

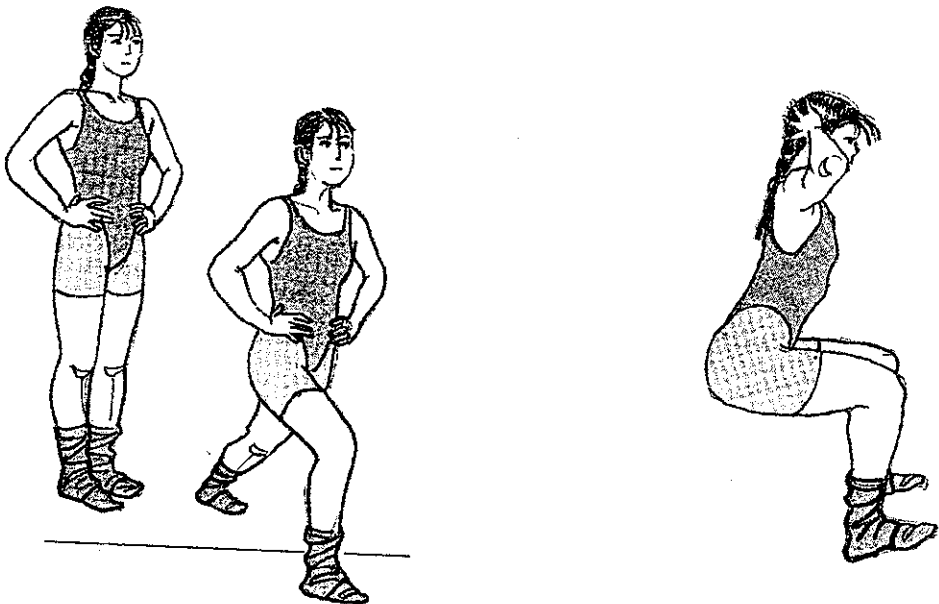


器具を使わない筋力トレーニング

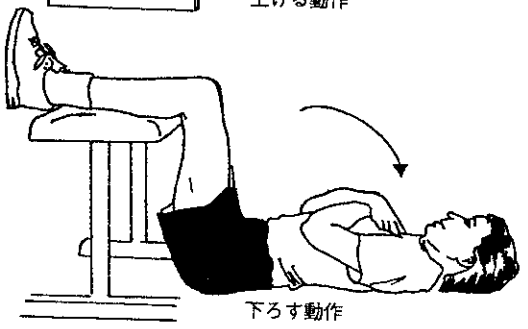
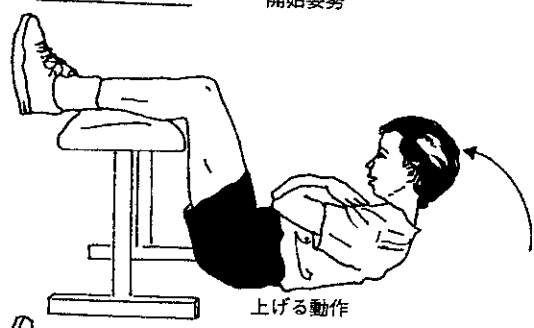
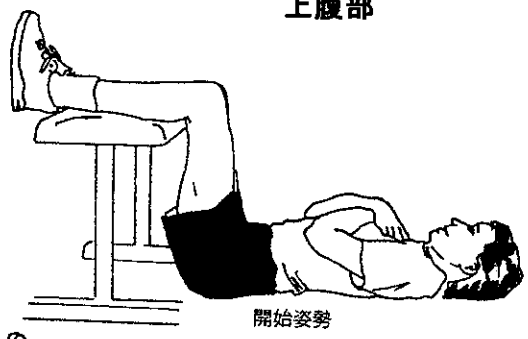
腕と胸



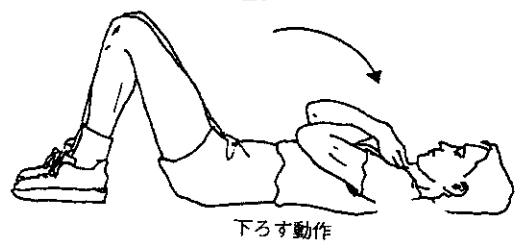
腰と大腿部



上腹部



腰部全体



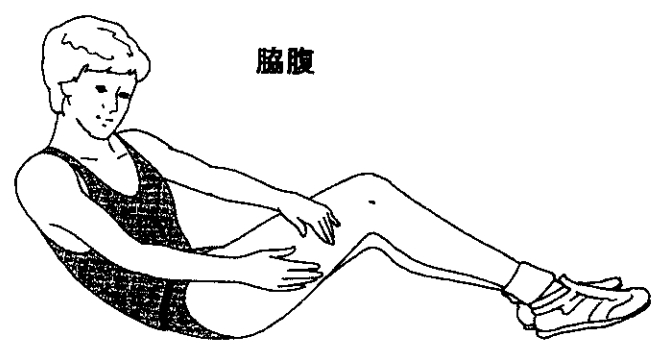
大腿部



下腹部



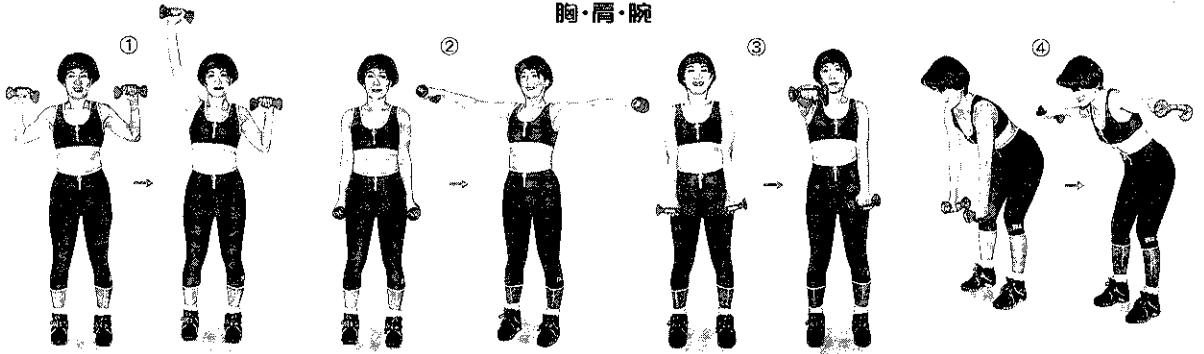
脇腹



ダンベルトレーニング

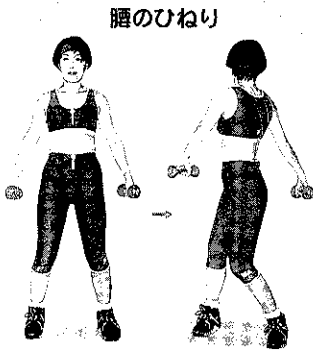
ダンベルの重さ 1~3kg
運動回数 10~20回

胸・肩・腕



ひざを曲げ、おなかをひっこめる

ウォーキング



脇のひねり



腕は大きくふる

ふくらはぎ・足首



大また

年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
目標心拍数 (拍/分)	130	125	120	115	110

腰・太もも



へぞを見る

水中ウォーキング

プールに入る前に

- ① 血圧をはかる
(目安：最高血圧120最低血圧70)
- ② 心拍数(脈拍数)をはかる
(目安60~80回/分)



プールに入る

- ① 心拍数(脈拍数)をはかる
10秒間の心拍数(脈拍数)を数え、6をかける
(たとえば 10秒間に11回とすると
 $11 \times 6 = 66$ 回/分となります)



② 体を水にならす (各10回)

1. ひざの屈伸	2. その場で足踏み	3. 軽くジャンプ	4. 腕を水中でまわす

③ 水中ストレッチ (各10秒) 準備体操

1 両手を上に伸ばしゆ っくり左右にまげる	2 両手を後ろに組みゆ っくりあげる	3 アキレスけん伸ばし	4 片足を胸に近づける	5 片足を後ろにまげる

初めての水中ウォーキング (300m)











	歩き方	注重点	歩行距離	目安時間	
1	ゆっくり歩き	足は大きくあげ、 かかとからおろし 後ろ足でけり上げる うでは大きく水をかく	25m ×2	80秒	
2	早歩き	1より少し早めに歩く	25m	30秒	
3	うしろ歩き	足は大きくあげ、 うでは、よこから水をかく	25m	40秒	
4	よこ歩き (左右)	足は大きく開く 手で水を大きくかく	右25m 左25m	40秒 40秒	
5	ジャンプで 進む	かるく上にとぶ (肩はリラックス)	25m	50秒	
6	かけ足	ももを高くあげ、 かるくかけあし	25m	30秒	
	ここで心拍数	(脈拍数)をはかる 100回/分以上の場合休む			
7	前ひねり歩き	足を前にあげ、 右ひざと左ひじ 左ひざと右ひじを あわせ腰をひねる	25m	50秒	
8	後ひねり歩き	足を後にまげ、 右手と左足先 左手と右足先を あわせ腰をひねる	25m	40秒	
9	ゆっくり歩き	1と同じ ここで呼吸をととのえる	50m	80秒	

最後に心拍数(脈拍数)をはかり、落ち着いていること(ウォーキング前の数値にもどっている)を確認する

水中ストレッチ(各10秒) 整理体操

③と同じ

がんばるぜ水中ウォーキング (400m)

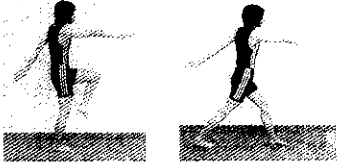
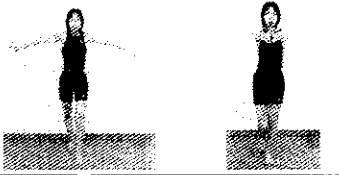
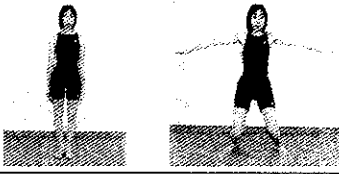
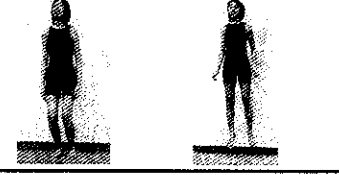



	歩き方	注重点	歩行距離	目安時間	
1	ゆっくり歩き	足は大きくあげ、かかとからおろし、うしろ足でけり上げるうでは大きく水をかく	50m	80秒	
2	早歩き	1より少し早めに歩く	25m ×2	60秒	
3	うしろ歩き	足は大きくあげ、うでは、よこから水をかく	50m	80秒	
4	ジャンプで進む	かるく上にとぶ (肩はリラックス)	25m	50秒	
5	よこ歩き (左右)	足は大きく開く 手で水を大きくかく	右25m 左25m	40秒 40秒	
6	両足かかえジャンプ	両足をかかええるようにジャンプ	25m	60秒	
	ここで心拍数 (脈拍数) をはかる	120回/分以上の場合休む			
7	前ひねり歩き	足を前にあげ、右ひざと左ひじ 左ひざと右ひじを あわせ腰をひねる	25m	50秒	
8	うしろ足けりジャンプ	おしりとかかとかつのように足をけり上げジャンプ	25m	60秒	
9	後ひねり歩き	足を後にまげ、右手と左足先 左手と右足先を あわせ腰をひねる	25m	50秒	
10	かけ足	ももを高くあげ、はやいかけあし	25m	40秒	
11	ゆっくり歩き	1と同じ ここで呼吸をととのえる	50m	80秒	

最後に心拍数 (脈拍数) をはかり、落ち着いていること (ウォーキング前の数値にもどっている) を確認する

水中ストレッチ (各10秒) 整理体操

③と同じ

お遊び水中ウォーキング (300m)

	歩き方	注意点	歩行距離	目安時間	
1	ゆっくり歩き	足は大きくあげかかどから おろし後ろ足でけり上げる うでは大きく水をかく	25m ×2	80秒	
2	早歩き	1より少し早めに歩く	25m	30秒	
3	うしろ歩き	足は大きくあげうでは、 よこから水をかく	25m	40秒	
4	よこ歩き (左右)	足は大きく開く 手で水を大きくかく	右25m 左25m	40秒 40秒	
5	ジャンプで 進む	かるく上にとぶ (肩はリラックス)	25m	50秒	
6	かけ足	ももを高くあげ、 かるくかけあし	25m	30秒	
	ここで心拍数	(脈拍数)をはかる 100回/分以上的の場合休む			
7	二人組 おんぶ歩き	おんぶしてゆっくり歩く 足はしっかりかかえる	25m	40秒	
8	二人組 肩かけばた足	前に歩く人の肩に手をかける うしろの人は、肩の力を抜き、 手を伸ばし、ばた足	25m	30秒	
9	二人組 手あわせばた 足	お互いの手首を持ち、 前の人ほううしろ歩きで、 うしろの人は、肩の力を抜き、 手を伸ばし、ばた足	25m	30秒	
10	ゆっくり歩き	1と同じ ここで呼吸をととのえる	50m	80秒	

最後に心拍数(脈拍数)をはかり、落ち着いていること(ウォーキング前の数値にもどっている)を確認する

水中ストレッチ(各10秒) 整理体操

③と同じ

健康運動教室参加者の感想

(アンケート調査より)

【運動について】

- ①運動の必要性を理解していても一歩踏み出せない
- ②一人では続かないし、できない
- ③運動の知識はあるが実行は難しい
- ④万歩計を毎日つけるのは大変
- ⑤時には過激な運動も必要なのでは
- ⑥ぎっくり腰になりました。腹筋で少し無理があったのでしょうか
- ⑦腹筋呼吸法が身についた
- ⑧体が楽になり、1日がリラックスできた
- ⑨水中ウォーキング後、身も心も軽い
- ⑩最初みんなについていくのがやっとでしたが今は楽しい
- ⑪ウォーキングを始めてから歩かない日は気持ちが悪い

【食習慣改善について】

- ①一般町民に対して食生活の指導助言がないのが不愉快（特定の人のみ指導しているのでは）
- ②自分の体に合った調理法等のアドバイスがほしい
- ③食事記録をつけるのが大変
- ④カロリー計算が複雑でめんどろ

【その他】

- ①途中参加回数が制限されたのが残念
- ②途中で教室をやめたが後悔している
- ③今後週1回オバサンの日を作ってほしい
- ④回数をもっと増やしてほしい
- ⑤年齢制限があるので参加できない（年齢制限はありません）
- ⑥いつでも参加できる教室があれば良いが
- ⑦参加したいが時間がない
- ⑧休日や夜にあれば参加しやすい
- ⑨実施日を決めて町民の参加自由にしたらどうか
- ⑩若いあんちゃんやおねえちゃん方の話を聞いていて、心の健康につながり、背筋が伸びるのがわかる
- ⑪教室に参加することは高齢で恥ずかしいと思った
- ⑫このような教室があれば参加しやすい
- ⑬明るい教室の雰囲気がとても良かった
- ⑭初心者でもできるので教室が楽しく待ち遠しかった
- ⑮教室に参加する日は朝から計画的に時間を使いメリハリがあった
- ⑯いつも楽しい
- ⑰自分の自由な日に参加できるのが良かった
- ⑱日数が少ないので判断できないが参加者は女性ばかり男性の教室もあれば良いが
- ⑲男性と女性の時間を別々にしたら

【教室に参加しての変化】

- ①水中ウォーキングで少し体重が減った
- ②血圧と体脂肪が減った
- ③体操と食事でコレステロールが下がった
- ④スポーツのサークルに通うようになった
- ⑤運動するようになって朝の足の痛みがなくなった
- ⑥肩こりなどしなくなった
- ⑦腰痛予防と腹筋強化ができるようになった
- ⑧無理のない体操をするようになった
- ⑨体脂肪を減らすように気を付けるようになった
- ⑩運動のバリエーションが増えた
- ⑪食事や間食に気を付けるようになった
- ⑫多くの友達が出来た
- ⑬年を重ねると心の不安・置き所に悩む事が多くなったが、外に出たり人との会話でまぎらわすようになった
- ⑭血圧測定器を購入して計るようになった
- ⑮運動がしたいと思うようになった
- ⑯運動するようになって気分が明るくなった
- ⑰老後への不安感がなくなった
- ⑱教室参加により積極性が出てきた
- ⑲勤途中の歩行が早足になった
- ⑳仕事でもたえず動くようになった

食事記録用のテキスト

1. 食事記録の基本

食生活に問題があるかどうかは、1～2週間の食事（何をどのくらい食べたか）を調べると簡単にわかります。

ところで、今日の朝、昼、夕食の献立を思い出せますか？どのくらい食べたか覚えていますか？よほど注意していないと忘れてしまいます。そこで、食べた物をこまめに書き留め、食事記録を作ることが必要となります。この食事記録から、バランスの良い食事をとるにはどうすれば良いかを知ることができます。

食べた物を忘れずに記録するのは、実際にやってみると、大変めんどうなことです。そこで、できるだけ簡単に記録するために、料理を主食、主菜（主に肉、魚、卵、豆腐などを使ったおかず）、副菜（主に野菜中心のおかず）、汁物（味噌汁やスープ）、そして間食（おやつ）の5種類に大きく分け、更に調理法から以下のように細分しました。

これらの分類にそって食事を記録して下さい。

主食	ごはん	ごはん、ませごはん、赤飯、おかゆ、どんぶり物、もちなど
	めん	そば、うどん、ラーメン、焼きそばなど
	パン	食パン、菓子パン、ピザなど
	いも	焼きいも、ふかしいもなど
主菜	なま物	さしみ、牛肉のたたきなど
	いため物	レバにらいためなど
	あげ物	天ぷら、フライ、唐あげなど
	焼き物	焼き肉、焼魚、ステーキ、ハンバーグなど
	むし物	シューマイ、茶わんむしなど
	煮物	大根といかの煮物、おでん、煮魚など
	なべ物	すき焼き、よせなべなど
副菜	なま物	冷やっこ、納豆、野菜サラダなど
	いため物	ごぼうのきんぴら、野菜いためなど
	煮物	かぼちゃの煮物、いも煮など
	ひたし	ほうれんそうのひたしなど
	あえ物	大根、春菊、ほうれんそうのごまあえなど
	酢の物	かぶの酢の物など
	つけ物	たくあん、野沢菜など
汁物	味噌汁、スープなど	
間食	乳製品	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど
	果物	りんご、みかん、かき、すいか、うりなど
	菓子	ケーキ、カステラなど洋菓子；おかき、羊かんなど和菓子
	ジュース	コーラ、野菜ジュースなど
	アルコール	日本酒、ビール、ウイスキーなど

2. 適正エネルギーを守るための献立作成練習

食事記録から、油を使った料理（あげ物、いため物など）が多い、野菜（特に緑黄色野菜）が少ない、あるいは、お菓子の食べ過ぎなど自分の食生活の癖がわかります。

それらの悪い癖を治すだけでなく、腹八分目の習慣を身につけることが、健康を保つには必要です。腹八分目とは、標準体重を維持するための適正エネルギーをとることです。1日の歩行が8000歩以下なら、標準体重(kg)を10倍した数値が、1回の食事の適正エネルギーです。(標準体重(kg)×10, 例えば、標準体重60kgでは、600kcal) [カロリー辞典] (おかず・素材編と市販食品&外食編の2冊があります。主食, 主菜, 副菜など2000点以上の料理について、内容を写真で示し、エネルギー量, 塩分量を記載してあります) を使い、適正エネルギーを守るための献立作成の練習をしましょう。

[カロリー辞典] を使って、6種類の献立(女性スタッフの昼食を参考)を作ってみました。彼女の標準体重(表1参照)は50kg(実際は55kg)です。適正エネルギーは500kcal(50kg×10)です。そのエネルギーを守った献立はNo.4だけでした。

どうです。彼女が食べ過ぎていることがわかるでしょう。実際、彼女は太めです。このように昼食に限らず、朝、夕の献立も作る練習をしましょう。適正エネルギーを守るためには、どんな料理の組み合わせが良いのか自然とわかるようになります。

標準体重

表1

身長 (cm)	150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180
標準体重 (kg)	49	50	52	53	55	56	57	59	60	62	63	65	66	68	69	71

適正エネルギー(kcal) = 標準体重(kg) × 10

カロリー辞典① = おかず・素材編

カロリー辞典② = 市販食品&外食編

No. 1

	料理名	エネルギー(kcal)	備考
主食	ごはん 茶わん1杯 135g	200	テキスト P30
主菜	薄切り肉のカレー炒め	166	カロリー辞典① P12
副菜	かぼちゃの含め煮	89	カロリー辞典① P50
汁物	豆腐とわかめのみそ汁	58	カロリー辞典① P75
間食	牛乳1パック 200ml	131	カロリー辞典② P10
合計		644	

No. 2

	料理名	エネルギー(kcal)	備考
主食	スパゲティ (カルボナーラ)	818	カロリー辞典① P80
主菜	—	—	
副菜	レタスサラダ	76	カロリー辞典① P60
汁物	—	—	
間食	コーヒー (砂糖6g)	23	カロリー辞典② P10
合計		917	

No. 3

	料理名	エネルギー(kcal)	備考
主食	ビーフカレー	532	カロリー辞典① P64
主菜	—	—	
副菜	グリーンサラダ	87	カロリー辞典① P60
汁物	—	—	
間食	オレンジ(バレンシア)1個	48	カロリー辞典① P86
合計		667	

No. 4

	料理名	エネルギー(kcal)	備考
主食	卵がゆ(おかゆ250g)	264	カロリー辞典① P68
主菜	煮つけ(1尾200g)	189	カロリー辞典① P30
副菜	べったら(25g)	22	カロリー辞典① P63
汁物	—	—	
間食	いちご(生)中3個	21	カロリー辞典① P86
合計		496	

No. 5

	料理名	エネルギー(kcal)	備考
主食	モスバーガー(フレッシュバーガー)1個	340	カロリー辞典② P93
主菜	—	—	
副菜	モスバーガー(グリーンサラダ,和風)	75	カロリー辞典② P93
汁物	—	—	
間食	モスバーガー(アップルパイ)1個	195	カロリー辞典② P93
合計		610	

No. 6

	料理名	エネルギー(kcal)	備考
主食	しょう油ラーメン	433	カロリー辞典① P78
主菜	焼きギョーザ(5個100g)	207	カロリー辞典① P25
副菜	—	—	
汁物	—	—	
間食	桜もち 1個	143	カロリー辞典① P82
合計		783	

彼女の朝食 (No. 7, 8) と夕食 (No. 9, 10) の献立を作ってみました。どちらの朝食も500kcal以下ですね。ところが、夕食は500kcal をこえています。ビールやアイスクリームを控えれば、No. 9は573kcal (724-151), No. 10は538kcal (682-144) となります。これならば大丈夫です。

どうですか? 太らないためには、このようにエネルギーを考えて食事をとることが大切だと気がつきましたか? 彼女が太る理由もわかりましたね。

No. 7

	料理名	エネルギー (kcal)	備考
主食	ごはん 茶わん1杯 135g	200	テキスト P30
主菜	干もの	95	カロリー辞典① P28
副菜	ブロッコリーのサラダ	83	カロリー辞典① P60
汁物	かきたま汁	44	カロリー辞典① P74
間食	—	—	
合計		422	

No. 8

	料理名	エネルギー (kcal)	備考
主食	バタートースト	256	カロリー辞典① P81
主菜	スクランブルエッグ (卵1個)	104	カロリー辞典① P45
副菜	—	—	
汁物	—	—	
間食	コーヒー牛乳 200ml	108	カロリー辞典① P43
合計		468	

No. 9

	料理名	エネルギー (kcal)	備考
主食	ごはん 茶わん1杯 135g	200	テキスト P30
主菜	おでん	320	カロリー辞典① P67
副菜	ごまあえ	53	カロリー辞典① P51
汁物	—	—	
間食	キリンビール (一番搾り) 1本	151	カロリー辞典② P15
合計		724	

No. 10

	料理名	エネルギー (kcal)	備考
主食	かにチャーハン	467	カロリー辞典① P72
主菜	—	—	
副菜	アスパラのサラダ	63	カロリー辞典① P60
汁物	わかめスープ	8	カロリー辞典① P73
間食	アイスクリーム	144	カロリー辞典① P82
合計		682	

3. 料理のエネルギー計算

大切なことは、食生活の問題をみつけることではありません。問題を解決することです。問題で一番多いのは、エネルギーのとり過ぎです。「ごはんを減らし、おかずも食べないようにしているのに、どうして太るのか？」という質問をよく受けます。そこで、食事記録を作ってもらいました。その結果、ごはん代わりに、間食のショートケーキ、クッキー、ジュースを食べていたのです。「ごはん1杯より、ショートケーキ1個の方が量(かさ)が少ないから」との返事。量が少なければエネルギーも少ないと勘違いしていたのです。ケーキ1個がごはん1杯よりエネルギーが高いことは、理解できますね。(P12参照) このように、とり過ぎを防ぐには食べ物のエネルギーを理解していることが必要なのです。食事で体重1kg減らすには、7000kcalのエネルギーを減らすことが必要です。30日で1kg減らすには、1日約230kcalの食べ物を減らせば良いことになります。例えば、お菓子なら、ショートケーキ1個(約300kcal)を食べなければ良いのです。つまり、1ヶ月間だけ甘い誘惑に抵抗すれば1kg体重が減るわけです。

食事記録と献立作成練習に慣れてきたら、[カロリー辞典]と[エネルギー早わかり](日ごろよく食べる食品約800点について、内容を写真で示し、エネルギー量、塩分量などを記載してあります)を使って実際に食べた料理のエネルギーを計算しましょう。食べた物によく似た料理を選び、エネルギー欄に記録しましょう。([カロリー辞典][エネルギー早わかり]を食事ごとに見るように心がけて下さい)

料理の種類によってはエネルギーが高い物(豚肉料理、あげ物、お菓子など)、少ない物(あえ物、酢の物など)などを知ることも大切です。

正確な数値は、必要ありません。この料理は、たぶんこのくらいのエネルギーだと推定することです。なぜ、正しい食生活を守ること(野菜を多くとり、油を使った食事を控える)が、肥満防止に役立つかがわかるでしょう。

食材のエネルギー計算

次に、[カロリー辞典]にたよらず、料理に使った食材のエネルギーを計算することを学びましょう。

食材100gのエネルギーをごはんと比較した図をご覧ください。(次頁)

一般にパン、めん、肉、魚、大豆製品、種子、油脂などは、ごはんと比べるとエネルギーは高く(油脂や調味料は6倍)逆に野菜、果物は低い(野菜は5分の1、果物は3分1)海草やキノコ類のエネルギーはほとんどありません。

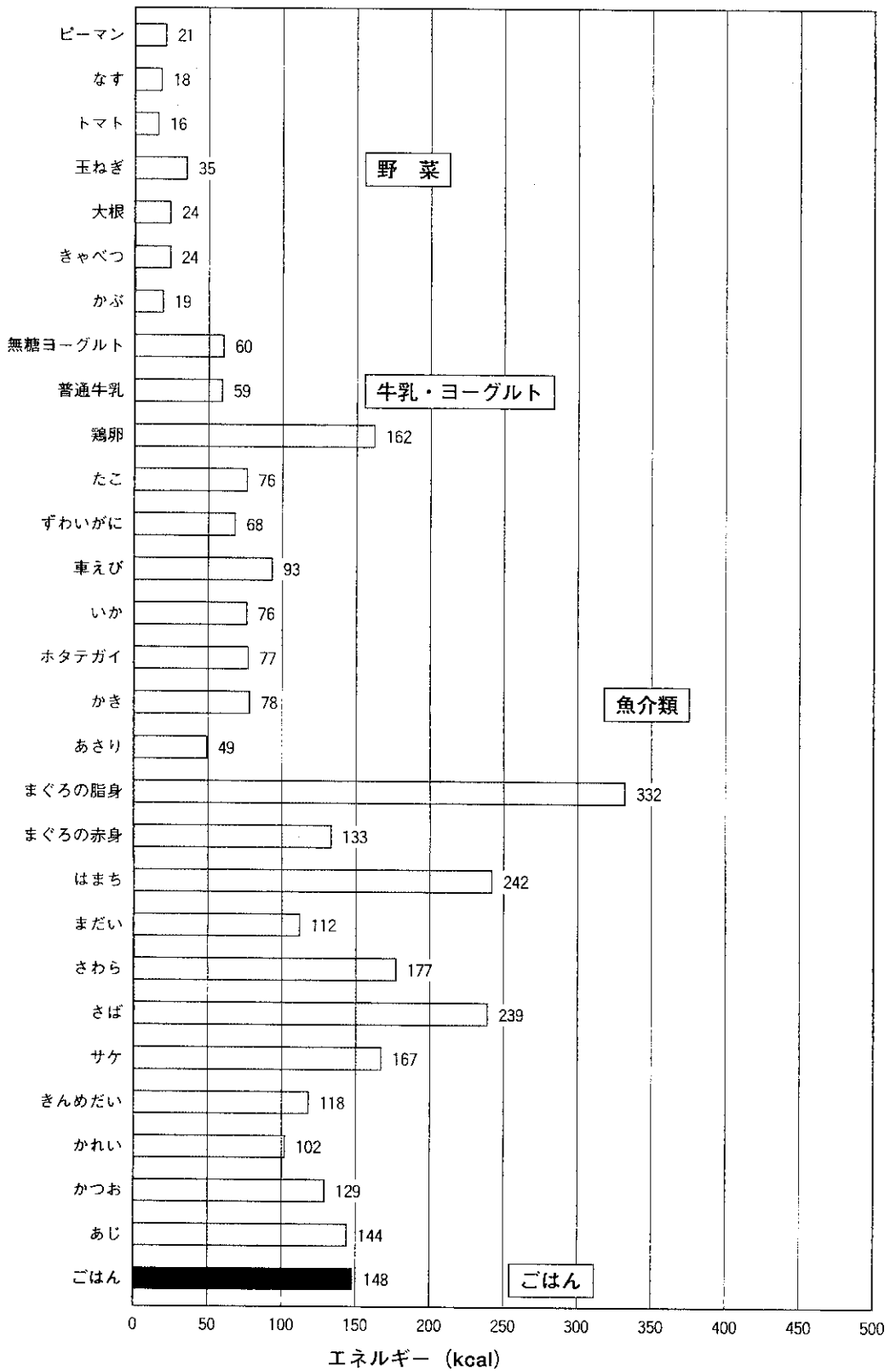
料理のエネルギーは、ごはん、めん、パン、肉、魚、大豆製品、調味料などの食材の量から計算します。野菜、海草、キノコ類は計算しません。

食材のエネルギーは、食材の重量をはかり、次の式より計算します。

料理のエネルギー = 主な食材(ごはん、めん、パン、肉、魚、大豆製品、調味料など)
のエネルギーの合計

食材のエネルギー = $\frac{100\text{g 当たりの食材のエネルギー}}{100} \times \text{食材の重量 (g)}$

ごはんと比べた食材100gのエネルギー



ごはんと比べた食材100gのエネルギー

